

簡単に出来る節電方法！

昨年の震災被害に於ける福島原発の停止に伴い、昨今節電対策について多く報じられております。北海道では、泊発電所がこの夏も運転を再開できない場合は、2010年度の需要実績から7%以上の節電が求められております。そこで今回は、手軽な節電方法をご照会致します。

節電方法① 家庭で使用されている、電気製品の中でコンセントの差しっぱなしや、主電源を入れたままにしていると、待機電力と呼ばれる電気消費をしており、家庭で使用している電力消費量の1割程は、この待機電力とも言われています。

そこで、外出時等で使用していない時こそ、コンセントを抜いたり、ON・OFFスイッチ付の延長コードを使用すると節電に繋がり、またお財布のエコに繋がります。

節電方法② 冷蔵庫の設置をする際に壁に近づけすぎると冷蔵庫内の熱は冷蔵庫の周囲から放熱してると言われています。その為、壁から5~10cm程空けておくことで電気代の節約になります。また、直射日光等の熱からは避けて設置したり、冷凍庫はギュウギュウに詰め込み(凍ったもの同士で冷やしあう為)、逆に冷蔵庫はスラスラにしておく(冷気が全体にまわるように整理する)と良いと言われております。その他、季節に応じて設定温度を変える等(メーカーで違いはありますが、夏は「中」程度、冬なら「弱」程度)の工夫も必要です。

節電方法③ エアコンは温度設定を変えるだけで節電することができます。冷房として使用する場合は28度に設定し、暖房で使用する場合は20度が目安と言われております。冷房は普段よりも1度高めに設定して、暖房は2度ほど低めに設定することで、1割の節電につながります。

にしまるやま通信

NO.75 2012年
5、6月号



撮影者：Y.I

ロビーコンサート

5月13日、青空いっぱいコンサートを開催し、「フラサークル リノ・ラ」の皆様フラダンスを披露していただきました。ハワイアンの名曲の中の一つ、「さんご礁のかなた ビヨンザリーフ」や小柳ルミ子さんの「瀬戸の花嫁」にあわせて、初夏の札幌にも常夏の風が舞い込みました。最後はスタッフ・患者様と共にリノ・ラの皆様に教えていただき、「月のよはは」を踊り、会場は大変盛り上がりしました。



編集後記

最近はずいぶん初夏の陽気を感じられるようになってきましたね。ビアガーデンやバーベキューなど野外でのイベントが楽しい季節になってきました。

当院では6月から患者様の外出レクが始まり、職員もどこへ行くかと思いをめぐらせワクワクしています。外出レクの様子は今後のにしまるやま通信でご案内いたしますので楽しみに！

すべての
お問い合わせは

郵便 〒064-8557
札幌市中央区円山西町4丁目7-25
札幌西円山病院 地域連携推進室内
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい！

電話 (011) 644-1380
FAX (011) 642-4347

- 診療技術部栄養科のご紹介Vol.5 ● さくらまつり
- 制度案内(特定疾患) ● ECO NEWS ● ロビーコンサート
- 編集後記

* * 札幌西円山病院のご案内 * *

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 866床(障害者施設等一般病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設)

～食中毒について～


「食中毒」とは、食中毒原因菌や化学物質などに汚染された食べ物や飲み物が原因で起こる健康障害のことです。多くは急な胃腸障害で、下痢・嘔吐・腹痛などの症状を起こします。

楽しいはずの食事が原因で健康を害するなんて嫌ですね。しかし、正しい知識を身につけ、対処法を知れば食中毒は防ぐことができます。これから気温が高くなり、食中毒も起きやすい季節です。以下の3つの原則を守り、楽しく安全な食生活を送りましょう。


食中毒予防3原則

1 つけない 【清潔・消毒】

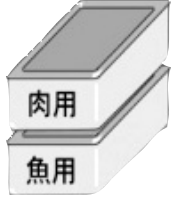
●手を洗う！
① 調理の前。
② 調理中、生肉や魚に触れたあと。
③ 食事の前。



●食材を洗う！
野菜や魚介類などは、流水で洗います。

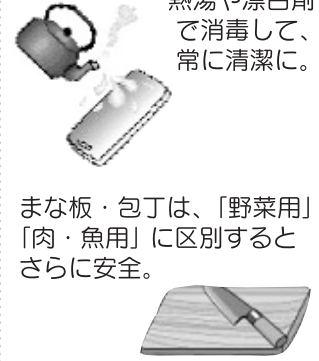


●食材を区別して保管！
生の肉や魚介類は、他の食品に触れないように、分けて密閉保管しましょう。




●調理器具を清潔に！
熱湯や漂白剤で消毒して、常に清潔に。

まな板・包丁は、「野菜用」「肉・魚用」に区別するとさらに安全。



2 ふやさない 【冷蔵・冷凍・迅速】

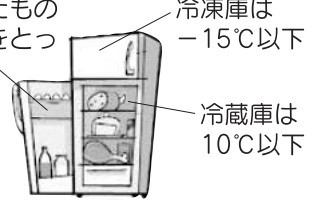
●新鮮な食材選び！
野菜や魚介類などは新鮮なものを選びましょう。加工品は、賞味期限や消費期限、保存方法を確認。



●食材の温度管理を正しく！
帰ったらすぐ冷蔵庫へ！


加熱したものは粗熱をとってから。

冷凍庫は -15℃以下
冷蔵庫は 10℃以下



詰め込みすぎに注意！
入れるのは7割程度にしましょう。
一度解凍したものを、再冷凍してはダメ！

●料理はすぐ飲食！
調理したものを常温で放置するのは危険です。すぐに飲食し、余ったものは、速やかに冷蔵庫へ。なるべく早く食べきましょう。




3 やっつける 【加熱・殺菌】

●食品をしっかり加熱しましょう！

中心部が85℃以上の状態で1分間以上加熱。

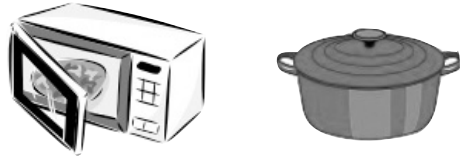
- ◆加熱後は、生の肉や魚にふれないように。
- ◆調理を途中でやめて、そのまま食材を放置するのは危険です。



●温め直しにも注意しましょう！

食品が85℃以上になるように十分加熱しましょう。

味噌汁やスープは沸騰させましょう。



※参照：厚生労働省 食品安全情報

さくらまつり

4月27日～5月7日まで院内で季節感を感じていただこうと「さくらまつり」が開催されました。今年度は100本以上の桜の生木を正面玄関一面と各病棟へ飾り、病棟内・院内で日々つぼみが開花していく様子を楽しんでいただきました。

その他にも、ボランティアさんによって運営している喫茶室や和室なども「さくらまつり」仕様となり春を感じていただきました。



制度のご案内（特定疾患治療研究事業）

○ 特定疾患治療研究事業とは？

難病患者様の医療費の助成制度で、特に原因不明、治療方法未確立で長期にわたり生活面への支障が大きい疾患を「特定疾患」と指定しています。難治度、重症度が高く患者数が少ないため、公費負担の方法をとらないと原因究明や治療方法の開発に困難をきたすおそれのある疾患が対象です。主治医の診断に基づいて申請し認定されると「特定疾患医療受給者証」が交付されます。

☆対象は…？ 国が定める56疾患と、北海道独自に認める5疾患です。

例：パーキンソン病関連疾患、脊髄小脳変性症、多発性硬化症、重症筋無力症、潰瘍性大腸炎、後縦靭帯骨化症、網膜色素変性症など

○ 助成の内容は？

特定疾患の認定を受けると「特定疾患医療受給者証」が発行され、所得状況に応じて設定された「自己負担限度額」が記載されます。認定された疾患のために医療機関へ通院・入院した際に支払う限度額です。重症認定を受けた方、市町村民税が非課税の方などは、自己負担額が0円となります。

○ 申請方法は？

申請窓口は住所地のある地域を担当する保健所（札幌市は保健センター）です。申請書や医師の診断書、世帯の所得状況を確認できる書類等が必要となります。申請につきましては、保健所または保健センター、かかりつけの病院・診療所にご相談ください。

「特定疾患医療受給者証」の有効期間は原則1年間（10月1日～9月30日）で、

7月～9月末に更新手続きを行う必要があります。

「特定疾患医療受給者証」をお持ちの方は、今年も更新申請をお忘れなく！！